

COMO CUIDAR A SU BEBÉ SI USTED TIENE COVID-19

Siga las siguientes recomendaciones:

- Quédese en casa.
- Manténgase aislado de otros miembros del hogar.
- Pida a un familiar o persona de confianza que no esté enferma que cuide a su bebé.
- NO poner cubrebocas al bebé.

Si usted cuenta con ayuda

- Lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos o use gel antibacterial para manos a base de alcohol con frecuencia.
- Utilice cubrebocas en áreas comunes del hogar.
- Manténgase a 2 metros de distancia de su bebé tanto como le sea posible.
- Extraiga la leche de pecho para que la persona de confianza se la dé al bebé en un biberón.
- Esterilice el biberón y las piezas del extractor de leche después de cada uso.



Si usted no cuenta con ayuda

- Lávese las manos con agua y jabón por 20 segundos o use gel antibacterial a base de alcohol antes y después de tocar al bebé.
- Utilice cubrebocas cuando atienda al bebé.
- Esterilice el biberón después de cada uso.
- Limpie y desinfecte las superficies regularmente.



¿Cuándo es seguro salir de su hogar?

- Puede salir de su hogar después de 5 días completos si no tiene fiebre sin el uso de medicamentos contra la fiebre y cuando sus síntomas mejoren.
- Use un cubrebocas de alta calidad (K95 o KN95) bien ajustado que le cubra la nariz y la boca durante 10 días cuando esté en contacto con otras personas.

Si usted se enferma de COVID-19, tiene que recuperarse antes de poder vacunarse.

Puede continuar amamantado después de recibir la primera o segunda vacuna contra el COVID-19.

¿Es usted un trabajador agrícola en los Estados Unidos y quiere saber dónde puede vacunarse?

Hable con su proveedor de servicios de salud o llame a la línea Una Voz Para la Salud.

Este programa también puede conectarle con servicios de salud para toda la familia:

1 (800) 377-9968 o envíenos un mensaje por Whatsapp: **+1 (737) 414-5121** 

El Centro Nacional para la Salud del Trabajador Agrícola
www.ncfh.org

Este programa está apoyado por los Centros de Prevención y Control de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) como parte de una beca de \$3,000,000 con 100% dado por CDC/HHS. Los contenidos son de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales ni un respaldo del CDC/HHS o el gobierno de los E.E.U.U.

Actualizada 01/2023